

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ КАК ОДНОГО ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мерзлякова П. В., магистрант 2 курса факультета биотехнологий
Научный руководитель – Волох О.И., кандидат биологических
наук, доцент
ФГАОУ ВО НИУ ИТМО

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, профилактика неинфекционных заболеваний, рекомендации, фактическое питание населения РФ*

Работа посвящена анализу фактического питания россиян как фактора риска возникновения неинфекционных заболеваний и выявление ключевых отклонений от международных рекомендуемых норм.

Введение. По данным ВОЗ каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 74% всех случаев смерти в мире [1]. В России лидирующим НИЗ являются сердечно-сосудистые заболевания, из всех причин смертей на их долю приходится более 80% за последние пять лет [2]. Одним из факторов риска неинфекционных заболеваний является нездоровый несбалансированный рацион питания.

Цель работы – анализ фактического питания россиян.

Результаты исследований. Для профилактики НИЗ следует увеличить потребление растительной пищи – это основа рациона для здоровья. Ежедневно следует потреблять более 400 г овощей, зелени, фруктов и ягод (кроме картофеля и крахмалсодержащих плодов). Это источник пищевых волокон, антиоксидантов, калия, магния, витаминов. Рекомендуется употреблять углеводы преимущественно из цельнозерновых продуктов, такие продукты богаты пищевыми волокнами, витаминами и минеральными веществами. Также необходимо сократить потребление рафинированных углеводов и

сахара до 5-10% от суточной калорийности. Необходимо ограничить до минимума употребление жирного обработанного мяса – это колбасы, бекон, соски. В таких продуктах содержится больше количество соли, насыщенных и транс-жиров. Количество насыщенных жиров в рационе не должно превышать 10 % от суточного рациона. Соль рекомендуется сократить до 3-5 г в сутки [3].

Проведенный анализ фактического питания населения РФ показал, что всего 14 % населения России потребляют более 400 г фруктов и овощей (за исключением картофеля) в день. Есть недостаток углеводов из цельнозерновых продуктов, доля которых в здоровом рационе питания должна составлять 56-58 %, фактическое же потребление составляет 45 %. Потребление добавленных сахаров превышает рекомендуемую норму на 23-48 г и составляет 73 г/сут. Около половины населения (44 %) на ежедневной основе потребляют обработанное мясо (вареные колбасы, сосиски), потребление которого необходимо сократить до минимума. Ежедневно или несколько раз в неделю потребляют рыбу только 41 % населения, при рекомендации употреблять рыбу 2 раза в неделю всем. Зато в суточном рационе заметно превышение потребления жиров, которое составляет 40 % при рекомендации до 30 % от суточной калорийности рациона. Также есть превышение потребления добавленной соли почти в два раза и составляет 11,3 г в сутки, при норме до 3-5 г. [4,5].

Заключение. Для профилактики неинфекционных заболеваний в России необходимо увеличить ежедневное потребление овощей, фруктов, ягод, зелени до 400 г, а также цельнозерновых продуктов и потребление рыбы до 2 раз в неделю. Следует ограничить потребление обработанных мясных изделий, кондитерских изделий, а также соли и продуктов, богатых ею (чипсы, соленые снеки, соусы, консервированные продукты).

Библиографический список:

1. Всемирная организация здравоохранения. Неинфекционные заболевания: офиц. сайт. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (дата обращения: 25.02.2024).
2. ЕМИСС Государственная статистика. Число умерших по основным классам и отдельным причинам смерти за год:офиц.

сайт.URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/31620>(дата обращения 19.12.2023).

3. Всемирная организация здравоохранения. Здоровое питание: офиц. сайт. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Дата обращения(дата обращения 19.01.2024).

4. Федеральная служба государственной статистики. Выборочное наблюдение рациона питания населения 2018 г. URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/food18/index.html (дата обращения 05.01.2024).

5. Федеральная служба государственной статистики. Выборочное наблюдение состояния здоровья населения 2023 г. URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (дата обращения 05.01.2024).

RESEARCH OF THE ACTUAL NUTRITION OF THE POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION AS ONE OF THE CAUSES OF THE DEVELOPMENT OF NON-COMMUNICABLE DISEASES

Merzlyakova P. V.

Scientific supervisor – Volokh O.I.

Federal State Educational Institution of Higher Education of ITMO

Keywords: *healthy lifestyle, prevention of non-communicable diseases, recommendations, actual nutrition of the population of the Russian Federation*

The work is devoted to the analysis of the actual nutrition of Russians as a risk factor for non-communicable diseases and the identification of key deviations from international recommended standards.